

## الأنشطة الرياضية وأثرها في التصدي لمشكلات الشباب الجامعي

أ.م.د. ضياء حسن بلال

مديرية التربية الرياضية

### الملخص

تعد المرحلة الجامعية مرحلة هامة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية والمعرفة الحقيقية لمستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا ، كما أنها فترة أعداد الفرد وتأهيلة للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الإنتاج إلى الأمام .  
ان النشاط الرياضي وسيلة من وسائل التربية البدنية والرياضية تستخدم النشاط البدني البناء الذي يزاول في وقت الفراغ بغرض تنمية الفرد الشاملة ، ولأهمية النشاط الرياضي في التصدي لمشكلات الشباب فقد اختار الباحث هذا الموضوع مشكلة البحث وتم اختيار الوسط الجامعي مجال الكشف عن أثر ممارسة الأنشطة الرياضية والتصدي للمشكلات النفسية والاجتماعية والترويحية والصحية والقوامية . وقد اختير طلاب جامعة ذي قار كعينة عمدية للبحث . وتضمن البحث عقد مقارنة ممن يمارسون الأنشطة الرياضية وبين غيرهم . ويهدف البحث إلى تحديد بعض المشكلات التي تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية دورا في الحد منها .

والى مدى فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية . وقد استخدم المنهج المسحي لملائمة لطبيعة البحث . وقد شمل مجتمع البحث طلاب كليات جامعة ذي قار (كلية التربية وكلية الآداب وكلية العلوم) وتكونت عينة البحث من طلاب الصفين الثالث والرابع وبمعدل ٣٥ طالب رياضي لكل كلية يمثلون الفرق الرياضية ويقابلها عينة مقارنة من الكليات نفسها بالعدد نفسه حيث اصبح حجم العينة (١٠٥) طالب ممارس و(١٠٥) طالب غير ممارس ولذا تكونت العينة من طلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢١٠) طالب استخدم الباحث الاستبيان كاداة لجمع البيانات ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا وعرض ومناقشة النتائج بناء على ما ورد في نتائج البحث استنتج الباحث ما يأتي:-

- ١- ان لممارسة الأنشطة الرياضية اثر ايجابي في التصدي للمشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والقوامية والترويحية والإخلال منها، وتحقيق الحياة المتزنة للشباب .
  - ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٥% وبين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين في جميع المشكلات التي طرقتها البحث
- وبناء على ما ورد من نتائج في البحث أوصى الباحث عدد من التوصيات ، وشمل البحث على ٣٥ مرجعاً .

### Abstract

The university stage is considered an important stage to inhabitant the youngs to bear the responsibility and the true knowledge for the necessities of the age in the sciences and technology and it is a stage of preparing the citizen and inhabitant him to think and solve the problems of the society and push the process of the production forward.

The sport energy is a method of the sport and physic education which uses the physic energy in leisure time for the general growth of the person. For the importance of the sport energy to face of the youngs problems.

The researcher chose this subject.. the researchs problem , in spite the choosing of the university society as scope to discover the effect of practicing the sport energing to satisfy the human needs and to face the spiritual, entertain mental, physical and health problems.

He chose the students of the-Qar university as a sample for the research. The research contained comparison between the sport students and the other students. The research aims to define some of problems which play the sport energies a role to limit them and solve them.

The researcher used the servile method for it is suitable for the nature of the research.

The research consisted the student of education college, Art College, and Science College. The samples of the reseach were from the students of the third and the fourth class with average 35 sport student for every college who represent the sport groups, and opposite of it, comparative samples, from the same colleges with the same number, so the number of the samples became. (105) sport student, and (105) unpracticed studenty, for that reason the samples consist the students of university, their number was (210) students. the researcher used the forms to collect the informations after the treatment of the informations, there were counts and explanation and discussing the results.

According to what had mentioned of the results, the reseacher concluded the following:

1- Practicing of the sport energies had appositve effect upon the facing of the social, spiritual, health and entertainment problems and decerasing them and achieve the stable life for the young.

2- There were differences of spiriitual single about the average of its fault, between the student who pratcice the sport activities and unpracticed students all problems of this research.

According to what mentioned about results in the research, the researcher advised some advises and the research contained.

## ١- الفصل الأول/ الإطار العام للبحث

### ١ - ١ المقدمة ومشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية مرحلة هامة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية والمعرفة الحقيقية لمستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا كما انها فترة اعداد الفرد وتأهيله للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الانتاج الى الامام ، ولا شك في ان الامم وان اعطت لهذه المرحلة جانباً "عظيماً" من الاهتمام بالدراسة الأكاديمية فيها ، فإن اهتمامها يتجه ايضاً " نحو خلق شخصية سوية تستطيع ان تفكر تفكيراً "علمياً" سليماً" ، وتتسابق الجامعات لوضع النموذج للشخصية المتكاملة التي تستطيع التحكم في الانفعالات تحكماً " مرضياً" وتتعامل مع الغير تعامللاً " راضياً" سليماً" في نظام وتعاون لتحقيق اهداف المجتمع الانساني ، ولما كانت هذه المرحلة مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علمياً" وتطبيقياً" ، بحيث يصبح الطالب في هذه المرحلة مشدوداً" نحو الكتاب والمحاضرة وينتقل بين الصف والمختبر والحقل في صبر ومثابرة.

فإن الطالب يعيش في هذه المرحلة مشدود الأعصاب مجهد الفكر دؤوباً" على الوصول الى أهدافه منظرًا" ساعة تخرجه ليبدأ حياة الكفاح الواقعية. ان الطالب في هذه المرحلة بحاجة الى إشباع حاجاته الضرورية عن طريق ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، إذ ان النشاط هو السعادة الحقيقية للفرد ، فالإنسان بطبيعته مخلوق ديناميكي ولا يمكن ان يحقق وجوده الا عن طريق نشاط خلّاق بناء .

ان النشاط الرياضي وسيلة من وسائل التربية البدنية والرياضية تستخدم النشاط البدني البناء الذي يزاول في وقت الفراغ بغرض تنمية الفرد الشاملة . (٣: ٥)

ومن خلال النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد لأن يعوض عن عدم التوازن الناتج عن حياة الإنسان في هذا العصر المليء بالتوتر وشتى الضغوط النفسية والنشاط الفكري المعقد والحركة البدنية المحدودة .

ويأتي تحقيق الحاجات الأساسية لنمو الشباب من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية كأنشطة ترويجية وتربوية لوقت الفراغ في تحقيق الحاجات الأساسية والنفسية والاجتماعية وتوكيد التراث . ان تحقيق هذه الحاجات من خلال اوجه النشاط المختلفة تساعده على اكتساب مختلف أنواع المهارات .

ولأهمية النشاط الرياضي في التصدي لمشكلات الشباب فقد اختار الباحث هذا الموضوع مشكلة البحث ، وتم اختيار الوسط الجامعي مجالاً" للكشف عن أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في إشباع الحاجات الإنسانية والتصدي للمشكلات النفسية ، والاجتماعية والترويجية ، والصحية والقوامية . وقد اختير طلاب جامعة ذي قار كعينة عمدية للبحث ، وذلك لسهولة الخطوات الإجرائية التي تتطلبها طبيعة أجراء البحث باعتبار ان الباحث هو من العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية فيها.

### ١ - ٢ أهمية البحث والحاجة إليه

ان ممارسة الأنشطة الرياضية عموماً" ترفع من المستوى الحيوي للفرد نفسياً" وعقلياً" وبدنياً" واجتماعياً" ، فالكانن الحي يتميز بخصائص ميكانيكية حركية وتوافق ومرونة تجعله في حاجة الى ممارستها ، وتدفعه الى تدريبها وخاصة عند مراحل النضج الحركي الأولى لكي يتفتح تفتحاً" متكاملًا".



ان ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر ايجابيا" في التصدي للمشكلات التي تواجه الطالب في هذه المرحلة. هنالك فروق دالة معنوية بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

## ٢- الفصل الثاني / القراءات النظرية

هناك حاجة ماسة الى التربية البدنية والرياضية كجزء مكمل للحياة المتزنة ، فالفرد يحصل على اعظم فائدة وسعادة من الحياة اذ تعلم ان يقضي كل ايام حياته بأفضل الطرق المرغوبة ، وهذا يقتضي ان يخصص وقتاً للعمل والدراسة ، وان يتناول غذاء" صحيا" ، ويحصل على قدر ملائم من النوم والراحة ، ويشارك بعض النشاط الترويحي ، ثم يقوم ببعض التقويم الذاتي . وهناك دعامة أخرى من دعائم الحياة المتزنة ، ألا وهي تخصيص وقت لممارسة لون من ألوان النشاط البدني ، فهذا أمر ضروري لكي يصل الشخص لأحسن حالاته ، اذ ان ذلك يعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة ، ويخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة ، كما انه وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وإنتاجاً" سواء أكان ذلك في العمل أم في المنزل ، أم في خدمة المجتمع ، وعندما يعرف الجنس البشري كيف يسير السبل لحياة متزنة ، فانه حينئذ يمكنه ان يتمتع بأتمن القيم التي تستطيع الحياة أن توفرها. (١٠٨:٦)

لذا لا تكاد أي جامعة أو كلية أن تخلو من وجود دوائر أو هيئات رسمية أو طلابية ، تهدف الى تسهيل اشترك الطلاب في مختلف المجالات الترويحية المتوفرة ، سواء كان ذلك في المؤسسات التعليمية أو خارجها ، وذلك إيماناً" من هذه المؤسسات بالدور الذي تلعبه هذه النشاطات جنبا" الى جنب مع المناهج الدراسية في تشكيل شخصية الطالب.

ان مقدار الخبرات الترويحية المقدمة للطلاب يتمشى مع مدى اهتمام كلياتهم بالدور الفعال للأنشطة اللامنهجية كوسيلة تستحق ان تخصص لها ميزانية كافية وان يقوم عليها أناس مختصون لتحقيق الأغراض المأمولة. (١٥٩:١٥٨-٢)

ان اعظم الموارد الطبيعية في أي دولة هو ( الشباب ) وبناء على ذلك فيجب علينا ان نفعل كل ما في وسعنا من اجل تنمية هذه الفئة من المجتمع والتي هي مستقبل الدولة ويجب ان توفر الفرص لتنمية الاتجاهات السلمية والطبية ، وتعلم المهارات التي تعود عليه بالفائدة ، كذلك للتمتع بحياة تنسم بالقيم والمعاني التي تجعل من حياته أكثر رقياً". (١٧:٧)

ويشير كل من هارا HARA (١٩٧٥) ، وعصام عبد الحق ( ١٩٩٢ ) ان التدريب الرياضي هو الأسلوب الرئيس لأحداث التغيرات البيولوجية والنفسية بالجسم ، اذ تستدعي التمرينات البنائية مثيرات حركية هادفة ، لمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم ، ويؤدي تنظيم هذا

ولقد مارس الإنسان الأول كل الحركات المتمثلة بالأنشطة الرياضية وتدريب عليها بطبيعة الحياة نفسها ، ثم نمت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي بنمو الحضارة وعلى مر العصور ، واصبح في عصرنا الحديث ان لا سبيل الى إشباع تلك الطبيعة الحركية الإنسانية الا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، واصبحت الرياضة – في عصرنا الحديث – تقابل حاجة طبيعية لدى الإنسان يؤدي إشباعها الى التفتح والنمو المرين ويعم أثرها التربوي الفرد كوحدة واحدة وترتقي به الى مستوى حيوي افضل . ان المجهود العضلي الشاق الذي ينتج عن ممارسة الرياضة في التدريب والمسابقات المختلفة ، غالباً" ما يؤدي الى تغييرات في الأجهزة الوظيفية ، وتطور في السمات النفسية والاجتماعية تؤدي الى نتائج تربوية تساعد الفرد على النمو السليم . ان القصور في ممارسة الأنشطة الرياضية في المراحل التي تسبق المرحلة الجامعية في مراحل التعليم المختلفة بوضعها الراهن غير ذات اثر فعال على نمو الشباب ، ويصل هؤلاء الشباب الى هذه المرحلة وقد حرم من عامل مساعد فعال كان يمكن ان يكون له أثره في تدعيمه ومساعدته على مقابلة احتياجاته والتغلب على مشكلاته في الحياة وان يحيا الحياة السليمة المتزنة.

وإذا استعرضنا التربية الرياضية بالجامعات فإننا نجد ان القلة من شبابنا تطرق للملاعب تحت تشجيع واغراء المختصين ، او من الرياضيين الذين شاركوا في الأنشطة الرياضية قبل هذه المرحلة سواء في الأندية او المدارس ، ولكن كثيراً" ما تؤدي كل هذه الظروف الدراسية والاجتماعية وعوامل أخرى الى التخلي عن المتابعة والاستمرار ، وتؤدي كل هذه الظروف في النهاية الى التأثير في حياة الشباب ونموه .

وتضمن البحث عقد مقارنة بين عينة ممن يمارسون الأنشطة الرياضية وبين غيرهم وبالتالي أثرها في مقابلة احتياجاته على أساس ان هذه المشكلات تمثل الاحتياجات لدى الشباب بشكل عام.

## ١ - ٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى تحديد ما يأتي :-

بعض المشكلات التي تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية دوراً" في الحد منها.

مدى فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية .

تجنب الشباب ما يشكو منه من مشكلات ( نفسية واجتماعية وترويحية وقوامية وصحية).

## ١ - ٤ فروض البحث

افترض الباحث ما يأتي :-

المجهود الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للجسم وبالتالي تطوير حالة الفرد التدريبية ، وان المثير الحركي هو الرياضة الهادفة أي التمرين البنائي ... ويعتبر التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد ( ٢٠-٣٢ ) ( ٢٠-٣٣ )

ان الهدف الأعلى للتربية البدنية والرياضية ان تقدم مساهمتها الخاصة في تطوير الشخصية المتكاملة تبعاً لخاصية النشاط الرياضي ، فان المدرس يرمي الى التنمية البدنية والرياضية للجيل الصاعد ، وهذا لا يعني بالطبع التكوين الجسماني والرياضي بغرض تطوير القدرات الإنتاجية البدنية والرياضية فقط ، اننا نشير هنا الى العلاقة الوثيقة بين الحالتين الجسمانية والنفسية او ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن ، فبالإضافة الى تحسين قدرات الإنتاج الرياضي البدني ترمي التربية الرياضية في الجامعات من خلال اشكاليها الرئيسية الى تأمين الحالة الصحية والنفسية الجيدة للطلاب وقدراتهم على المقاومة على الإنتاج وتطوير سمات الشخصية الإيجابية. ( ٤٨:٢٨ )

وبما ان الممارسة المنظمة للرياضة تؤدي الى تطور سمات وخصائص نفسية معينة للشخصية وخصوصاً الخلق والحاجات اذ يجب ان تكون الاختلافات بين الفرد الرياضي وغير الرياضي قادر للإثبات ، وفي الوقت نفسه يمكن تقديم البرهان على ان النشاط الرياضي له تأثير على تشكيل الشخصية. ( ١٨٤: ٨ )

ان التربية لوقت الفراغ وحسن استخدامه تعتبر تحدياً يواجه المربين ، فالمدرس قد يعلم في الفصل مهارات واتجاهات وتذوق لبعض المهارات ويتفق ذلك مع ما تنشده التربية الترويحية ، فالتربية الترويحية امتداد للتربية في الفصل وتوفر فرص المختبرات التعليمية للاستمرار في ممارسة أنشطة من مجالات التربية الفنية والموسيقية والرياضية والتربية الاجتماعية ومجالات أخرى. ( ٩٨-٩٧:٧ )

وتقع على عاتق مدرس التربية البدنية والرياضية المسؤولية الكبرى في حفظ قوام النشء وغرس الوعي القومي فيه ، وذلك لأنه مسؤول عن اكتشاف هذه التشوهات في المدرسة لأنه يلاحظ حركة كل طالب في وقفته وجلسته ومشيته لذلك كانت لديه الفرص لاكتشاف أي أخطاء ويستطيع من خلال ملاحظته لهم ان يكشف التشوهات بسهولة وهنا يستطيع بمعاونه الأخصائي علاج كل هذه الحالات التي تكون من أسباب تشوهات القوام. ( ١٣:١٨ )

ان مقولة جون لوك Joho Looke الفيلسوف الإنكليزي المشهور ( العقل السليم في الجسم السليم ) تعتبر وصفاً مختصراً ، ولكنه شامل السعادة في العالم ، فهذه العبارة لها مغزاها بالنسبة للحياة في القرن الواحد والعشرين ، ذلك ان الإنسان اذا أراد ان يكون لائقاً من الوجهة العقلية لمباشرة الأعمال اليومية بالمدرسة او المنزل او المعمل ، فلا بد له ان يمتلك من القوة والتحمل والمهارة قدرات كافية للقيام بهذه الواجبات بدون الشعور

بتعب زائد ، بل من الواجب أن يبقى لديه قدر احتياطي من هذه القوة والمهارة لمقابلة ما قد يأتي من طوارئ. ( ١٢:٦ )

ان سلوك الفرد وطريقة تحركه يعطي صورة الفرد وشخصيته ، ولذلك فان سلوك الفرد واتجاهاته نحو نفسه وإدراكه السليم لشكل الجسم ، وكذلك اتصالاته واتجاهاته نحو الحياة تعكس مدى ما يتمتع به من شخصية سوية ، ومن هنا نجد ان الفرد ذا القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية ، بينما قد يشعر الشخص ذو القوام المشوه بالاكنتاب والانطواء علة نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع اكبر جزء من الملابس ( مثل السباحة ) . ( ١٩:٨ )

ان برنامج التربية البدنية للكلية والمعاهد العليا يخطط بحيث يوفر فرص اكتساب اللياقة البدنية ، وتنمية المهارات اللازمة للترويح وقضاء وقت الفراغ والاشتراك في المباريات والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية .

ففي البرنامج الدراسي للتربية يشترك الطلبة عادة في الألعاب الجماعية المختلفة وفي اوجه النشاطات الفردية والثنائية والنشاط الإيقاعي والألعاب الترويحية بغرض الاحتفاظ بالجسم في حالة لياقة مقبولة ، ولاكتساب عدة فوائد أخرى مثل التخفيف من وطأة التوتر العصبي وتنمية المهارات الجسمانية التي تمكن الطلبة من الاستمرار في ممارسة اوجه النشاط البدني بعد تخرجهم من الكلية ، ومعظم

برامج الكليات تسمح للطلبة ببعض الحرية في اختيار اوجه النشاط حتى يتمكن الطلبة من تنمية مهاراتهم في الرياضة التي يميلون اليها. ( ٨٧:٦ )

فالنشاط الرياضي هو ذلك المؤثر على العمليات الوظيفية والنفسية والذهنية المتخلفة والتي يترتب عليها بعض الاستجابات وردود الأفعال من قبل الرياضي. ( ١٢:١٩ )

ويرى بهاء الدين سلامة ( ١٩٩٠ ) ان مستوى الأداء يتقدم كلما كانت هذه التغييرات الفسيولوجية ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم وبالتالي للمجهود البدني وتحدث هذه التغيرات على مستوى الأجهزة كالجهاز الدوري والنفسي والعصبي وغيرها من أجهزة الجسم ( ١٨١:٥ ) .

### ٣ - الفصل الثالث/ إجراءات البحث

#### ٣ - ١ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

#### ٣ - ٢ مجالات البحث

#### ٣ - ٢ - ١ المجال البشري



اشتمل مجتمع البحث طلاب كليات جامعة ذي قار وتكونت عينة البحث من طلاب الصفين الثالث والرابع وبمعدل ( ٣٥ ) طالبا " رياضيا" لكل كلية ، يمثلون الفرق الرياضية لتثبيت عامل جدية الممارسة وكفايتها للتأثير على السلوك ، يقابلها عينة مقارنة من الكليات نفسها بالعدد نفسه ، حيث أصبح حجم العينة ( ١٠٥ ) طالب ممارس و ( ١٠٥ ) طالب غير ممارس تم اختيارهم عشوائيا" من بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للطرق العشوائية المنظمة ، ولذا تكونت العينة من طلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم ( ٢١٠ ) طالب.

### ٣ - ٢ - ٢ المجال الزمني

تم توزيع الاستمارات في بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ .

### ٣ - ٢ - ٣ المجال المكاني

الكليات التابعة لجامعة ذي قار \*

### ٣ - ٣ أداة البحث

استخدم الباحث الاستبيان كأداة للبحث وتم تصميم استمارة الاستبيان بطريقة المحتوى للمراجع المثبتة في نهاية البحث والبالغة ( ٣٥ ) مرجعا" وبالإستعانة ببعض فقرات الاستبيان الذي استخدم في احتياجات طلاب الجامعات في جمهورية مصر العربية وجمهورية العراق \*

وقد عرضت فقرات الاستبيان قبل توزيعه للطلاب على ثلاثة مختصين في مجال التربية وعلم النفس والتربية البدنية والرياضية للتحقق من صحة او وضوح العبارات المثبتة في المحاور الخمسة والتي شملت المجالات الاجتماعية ، والترويحية ، والنفسية والصحية والقومية ، وتم تعديل الفقرات حسب رأي أغلبية الخبراء وحذف الفقرات التي تم الاتفاق على حذفها للتأكد من صدق الاستبيان.

ثم تم توزيع الاستبيان الأول على مجموعة من الطلاب بلغ عددهم ( ٣٥ ) طالبا" رياضيا" و ( ٣٥ ) طالبا" غير رياضي بطريقة عشوائية للتحقق من ثبات الاستبيان بعد أسبوع من المسح الأول .

وبعد معالجة البيانات احصائيا" باستخدام معامل الارتباط ، ثم إبقاء العبارات التي حققت ارتباطا" أكثر من ( ٠,٧٠ ) وحذفت الفقرات التي لم تحقق هذا المستوى من الارتباط ، وبعد هذا الثبات مقبولا" في البحوث التي تستخدم الاستبيان كأداة لجميع البيانات.

### ٣ - ٤ المعالجات الإحصائية

تم استخدام النسبة المئوية بالقاعدة

$$\text{جزء} \times ١٠٠ / \text{الكل}$$

والانحراف المعياري مج (س - س) / ٢ / ن

والمتوسط الحسابي مج س / ن

اختيار ( T ) النسب

الفرق بين النسبتين

$$\text{ت النسب} = \frac{\text{الفرق بين النسبتين}}{\text{ك ب ( ١ / ١ + ١ / ٢ ) ن}}$$

$$\text{حيث ك} = ١٠٠ - \text{ب} \quad \text{حيث ك} = ١٠٠ - \text{ب}$$

(النسبة الأولى × العدد الكلي) + (النسبة الثانية × العدد الكلي)

$$\text{ب} = \frac{\text{النسبة الأولى} \times \text{العدد الكلي} + \text{النسبة الثانية} \times \text{العدد الكلي}}{\text{٢ ن} + ١}$$

الارتباط : استخدام معامل الارتباط البسيط

اختيار T للمجموعات المختلفة.

$$\text{س} - ١ \quad \text{س} - ١$$

$$\text{ت} = \frac{\text{ع} - \text{ع} \text{ م} \text{ ع} (١ - ١) \text{ ن} + (١ - ٢) \text{ ن}}{\text{م} \text{ ن} / ١ + ١ \text{ ن} / ٢}$$

### ٤ - الفصل الرابع / عرض ومناقشة النتائج

#### ٤ - ١ التصدي للمشكلات الاجتماعية

من الجدول رقم ( ١ ) دلت نتائج البحث على ما يأتي :

تفوق ممارس الأنشطة الرياضية على غير ممارس الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الاجتماعية في ( ٢٠ ) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان ، وتفوق غير الممارسين للأنشطة الرياضية على الممارسين ( ٣ ) مشكلات ، وتعاذلت المجموعتان بمشكلة واحدة فقط ، الا ان هذه الفروق غير دالة معنويا" في ( ٢١ ) مشكلة ، وقد ظهرت الفروق معنوية في ( ٣ ) مشكلات فقط عند نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

كانت الفروق بين المتوسطين العام للمحور معنويا" عند نسبة ( ٠,٠٥ ) لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية حيث كانت قيمة ( T ) المحسوبة ( ٢٨,٠ ) وهي اكبر من قيمة ( T ) الجدولية أمام درجة حرية ( ٢٣ ) تحت نسبة خطأ ( ٠,٠٥ ) والبالغة ( ١,٦٥٨ ) .

أما سبب تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية في الجانب الاجتماعي بشكل عام فيعزى به ( علي المنصوري ) الى ان المشاركة العملية في أي لون من ألوان الأنشطة الرياضية تكسب الفرد كثيرا" من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته ، وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير ، واعتزازه بالانتماء للجماعة والإخلاص لها واعتزاز الجماعة بانتمائه اليها ، مما يؤثر تأثيرا" فعالا" وحسنا" في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع وانسجام أفرادها ، كما تؤثر البرامج الرياضية على ميول الفرد

في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع وانسجام أفراد، كما تؤثر البرامج الرياضية على ميول الفرد

ويعزز هذا الرأي ( تشارلز بيوكر ) بقوله : " في أوجه نشاط التربية البدنية يكتسب المرء بصيرة في الطبيعة الإنسانية " فالتربية البدنية معياراً عنها بمختلف أشكال النشاط ، تتكون من خبرات اجتماعية تساعد من يمارسها على ان يلم بالطبيعة الإنسانية .. ويعتبر هذا المجال مصدراً من المصادر الرئيسية لمثل هذه المعرفة ، ففيه يكتشفون مسؤولية الفرد نحو الجماعة الى التعينة والقيادة، والى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء ، كما يتعلمون كيف يواجه الإنسان مواقف الرضا ومواقف الضيق، ومثل

الاجتماعية وتشبع رغبته في التعلم والنجاح والاستجابة والطمأنينة والخدمة العامة . ( ١٠٧-٢٢ )

وهذا يتفق مع رأي ( محمد حسن علاوي ) في ان الفرد في هذه المرحلة يزداد تقديره للقيمة الاجتماعية اكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته . ( ١٥-٣٠ )

أما سبب تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية في الجانب الاجتماعي بشكل عام فيعزى به ( علي المنصوري ) الى ان المشاركة العملية في أي لون من ألوان الأنشطة الرياضية تكسب الفرد كثيراً من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته ، وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام لغيره ، واعتزازه بالانتماء للجماعة والإخلاص لها واعتزاز الجماعة بأنتمائه اليها ، مما يؤثر تأثيراً فعالاً وحسنًا

## جدول رقم ( ١ )

ثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الاجتماعية لدى الشباب (عينة البحث)

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	لا اعرف كيف اتعاون مع الآخرين	٣	١٠,٥	٦	٣	
٢	سهولة اتقادي للغير	٤	٢	٩	٢,٥	
٣	ليس لي دور قيادي في الجامعة	٢٠	١٠	١٢	٦	
٤	اشعر بعدم ارتياح في الحفلات الاجتماعية	٦	٣	١٣	٦,٥	*
٥	رغبتي في السيطرة على الآخرين	٤	٢	٧	٣,٥	
٦	اتورط كثيراً في الجدال مع الآخرين	٧	٣,٥	١٢	٦	*
٧	لا تمنحني الجماعة التقدير الذي استحقه	٦	٣	٨	٤	
٨	ليست لدي القدرة على إقناع الآخرين	٣	١,٥	٤	٢	
٩	يضايقتني منافسة الآخرين لي	٦	٣	٧	٣,٥	
١٠	يسيطر علي الخجل عند وجودي في الجامعة	٥	٢,٥	٧	٣,٥	
١١	لا اعرف كيف احتفظ بصداقة الآخرين	٣	١,٢	٤	٢	
١٢	أعاني من ميلى للزلة	٨	٤	١٠	٥	
١٣	أخشى ان تظهر عيوبى للآخرين	١٢	٦	٩	٤,٥	
١٤	لا أستطيع تحقيق رغبتي في أداء الخدمة العامة	١٣	٦,٥	٧	٣,٥	*
١٥	عدم المحافظة من بعض الطلاب على مرافق الكلية	٣٠	١٥	٣٣	١٦,٦	
١٦	تتقصني المعرفة بأصول تكوين صداقات مع الآخرين	٦	٣	٨	٤	
١٧	لا أستطيع ان انظم حفلات واجتماعات	١٢	٦	١٥	٧,٥	
١٨	أخشى الفشل مع الآخرين	١٩	٩,٥	٢٢	١١	
١٩	لا أستطيع ان احافظ على مواعدي	٥	٢,٥	٧	٣,٥	
٢٠	لا اعرف كيف اتصرف في المناسبات الرسمية	٦	٣	٨	٤	
٢١	لا أستطيع ان اتقبل آراء الآخرين	٦	٣	٦	٣	
٢٢	لا اعرف ما يتوقعه الآخرون مني	١٢	٦	١٥	٧,٥	
٢٣	اشعر بعدم إخلاص أصدقائي لي	١٠	٥	١٤	٧	
٢٤	لا أزيد فكرة المساواة بين الرجل والمرأة	١٤	٧	١٧	٨,٥	
المتوسط الحسابي العام		٩٠	٤,٥٧	١٠٨٣	٥,٣٣	
الانحراف المعياري		٦,٥	٣,٢٧	٦,٤٣	٣,٢٦	-٢٨,٠
عدد أفراد العينة		١٠٥		١٠٥		

عند أفراد العينة ن

الاجتماعية وتشبع رغبته في التعلم والنجاح والاستجابة

الطمأنينة والخدمة العامة . ( ١٠٧-٢٢ )

معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨

درجة الحرية = ٢٣

هذه المعرفة تسهم في خلق كفاياتهم الاجتماعية وحسن علاقاتهم الإنسانية " (١٧:٦)

ويؤكد (راشد حمدون) ان الأنشطة الرياضية تتيح فرصاً عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي اذ تنمي في الفرد صفة العمل للصالح العام واحترام شخصية أقرانه ، والتعاون مع الغير والولاء للجماعة والثقة بالنفس وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية . (١٦:١٣)

كان الفرق بين المتوسطين العام للمحور معنوياً عند نسبة خطأ ٠.٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (٨.٧٧) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية أمام درجة حرية (١٩) تحت نسبة خطأ ٠.٠٥ وبالبالغة (١.٦٥٨)

ويعزي الباحث ذلك الى ان ممارسي الأنشطة الرياضية ، يشاركون باستمرار في الحفلات الرياضية والمعسكرات والرحلات وينتمون الى الأندية الرياضية التي تتوفر فيها مستلزمات الترويح.

كما يعزي الباحث القصور في الجانب الترويحي لدى الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية الى قلة اهتمام الجامعات بالنشاط الرياضي ، والقصور في البرامج الترويحية . حيث يؤكد ( هـ . دان كورين ) الى ضرورة تهيئة الإمكانيات الخاصة ببرامج الترويح والخدمة الترويحية " . (٩:٣٢)

#### ٤ - ٢ التصدي لمشكلات الترويح وقت الفراغ

من الجدول رقم ( ٢ ) دلت نتائج البحث على ما يأتي:

تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير الممارسين في التصدي للمشكلات في الجوانب الترويحية في ( ١٩ ) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان ، وتفوق غير الرياضيين في التصدي لمشكلة واحدة ، الا ان هذه الفروق معنوية عند نسبة ٠.٠٥ في ( ٩ ) مشكلات ولصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

#### جدول رقم ( ٢ )

اثر ممارسة الأنشطة في الترويح عن الشباب ( عينة البحث )

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	ليست لدي هواية	-	-	٩	٤,٥	*
٢	لا ازال اي نوع من انواع الرياضة	-	-	٢٤	١٢	
٣	لا اميل للاشتراك في الحفلات والمعسكرات	٦	٣	١٠	٥	
٤	لا اجد الوقت الكافي للترويح عن نفسي	١٩	٩,٥	٢٦	١٢,٥	*
٥	لا اميل للاشتراك في أي نشاط ترويحي	٣	١,٥	٧	٣,٥	*
٦	لا اعرف كيف اشارك الآخرين في السمر	٤	٢	٥	٢,٥	
٧	يضايقني سلبية الطلاب في الأنشطة	٣٥	١٧,٥	٣٧	١٨,٥	*
٨	لا اعرف كيف استثمر وقتي في العطلة	١٠	٥	١٨	٩	
٩	اقضي معظم وقت فراغي في أعمال مفيدة	٢٠	١٠	٢٤	١٢	*
١٠	يضايقني احتكاك فئة من الطلاب للأنشطة	١٦	٨	٢٧	١٣,٥	
١١	الأدوات والتجهيزات في مجال الأنشطة غير كافية	٣٠	١٥	٣١	١٥,٥	
١٢	لا اجد الأنشطة الكافية في العطلة الصيفية	٢٧	١٣,٥	٣٠	١٥	
١٣	لا توجد برامج لاستثمار نهاية الاسبوع في نشاط	٢٩	١٤,٥	٣٢	١٦	
١٤	يضايقني اعتقاد أسرتي ان الترويح مضيق للوقت	١٦	٨	٢٠	١٠	
١٥	يضايقني عدم اهتمام الكلية بالأنشطة الترويحية	٣١	١٥,٥	١٠	٥	*
١٦	النشاط غير منظم بدرجة كافية في العطلة الصيفية	٢٥	١٢,٥	٣٠	١٥	
١٧	لا اجد من الجأ إليه ليوجهني الى النشاط الملائم	١	٠,٥	١٥	٧,٥	*
١٨	يضايقني لأنني لا انتمي لأي ناد	٨	٤	٢٣	١٢,٥	*
١٩	لا اجد مكاناً مناسباً لمزاولة النشاط	١١	٥,٥	٢٨	١٤	*
٢٠	بعد الأنشطة او مراكز الشباب	١٨	٩	٢٤	١٢	
	المتوسط الحسابي العام	١٧,١٦	٤,٤١	٢١,٥٠	١٠,٦٢	
	الانحراف المعياري	١٠,٦٢	٥,٣١	٩,٣٤	٤,٧٨	
	عدد أفراد العينة ن	١٠٥		١٠٥		



## ٤ - التصدي للمشكلات النفسية

من الجدول رقم ( ٣ ) دلت نتائج البحث على ما يأتي:

تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية في ( ٣١ ) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان وتعادلت مع غير الممارسين في التصدي لمشكلة واحدة فقط ، إلا أن هذه الفروق غير دالة معنويًا في ( ٢٥ ) مشكلة وقد ظهرت الفروق معنوية عند نسبة خطأ ٠.٠٥ في ( ٩ ) مشكلات لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

يؤيده في الرأي ( كمال درويش ) في ضرورة إنشاء الأماكن الرياضية والملاعب لكي يتمكن مدربو ومشرفوا البرامج الرياضية في القيام باستقطاب الشباب للنشاط الترويحي المختار . ( ٦:٢٥ ) وتتفق نتائج البحث مع رأي ( تهادي عبد السلام ) في أن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء والمشاركين لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا والمرح وأن يستفيدوا من الأوقات فراغهم . ( ٥٦:٧ ) كما إنها تعد النشاط الترويحي أداة لتحقيق بعض الغايات المرغوبة فيها ، مثل تنمية الخلق والمهارات وصحة الفرد والإنتاج ، كنتيجة لحفظ وصيانة وتنمية القدرات البشرية . ( ٢٩:٧ )

## جدول رقم ( ٣ )

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية للشباب

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		نسبة	عدد	نسبة	عدد	
١	أجد صعوبة في التحكم في انفعالي	١٢	٦	٢٠	١٠	*
٢	كثيراً ما انزع للعنوان	٤	٢	٦	٣	*
٣	دائماً في قلق حتى أبسط الأمور	١٨	٩	٢١	١٠.٥	
٤	أعاني من تقلب حالتي المزاجية	١١	٥.٥	١٩	٩.٥	*
٥	لا أعرف ميولي الحقيقية	٦	٣	١٠	٥	
٦	لا أعرف قدراتي الحقيقية	٩	٤.٥	٩	٤.٥	
٧	أجد صعوبة في تركيز انتباهي	١٠	٥	١٢	٦	*
٨	أعاني من السرحان	١١	٥.٥	١٧	٨.٥	
٩	أعاني من كثرة النسيان	١٣	٦.٥	١٨	٩	*
١٠	أتردد في تحمل المسؤولية	١٠	٥	١٩	٩.٥	
١١	لا أستطيع المثابرة في تحقيق ما أصبوا إليه	٧	٣.٥	٨	٤	
١٢	تنقصني الثقة في التعبير عن رأيي	١١	٥.٥	١٣	٦.٥	
١٣	كثيراً ما أشعر بأن تفكيري غير منظم	١٢	٦	١٣	٦.٥	
١٤	تنقصني الثقة بالنفس	٥	٢.٥	٨	٤.٥	
١٥	أشعر بالنقص بالنسبة للآخرين	٤	٢	٨	٤	
١٦	لا أرى قيمة لمعظم الأشياء التي أعملها	٨	٤	١٠	٥	
١٧	أنتي عنيد	١١	٥.٥	١٩	٩.٥	*
١٨	كثيراً ما أشعر بالوحدة	١١	٥.٥	٢٠	١٠	*
١٩	أشعر بأنني غير محبوب	٣	١.٥	٧	٣.٥	
٢٠	يضايقني ميلي الشديد لحب الظهور	٦	٣	٧	٣.٥	
٢١	كثيراً ما أشعر بخرج إحساسي	٨	٤	١٠	٥	
٢٢	تنقصني القدرة على مواجهة المشكلات	٧	٣.٥	٨	٤	
٢٣	لا أستطيع أن أفعل عن بعض العادات	١٧	٨.٥	١٩	٩.٥	
٢٤	كثيراً ما أشعر بتأنيب الضمير	١٨	٩	٢٠	١٠	
٢٥	أحاول دائماً إيجاد تبريرات لأخطائي	١٠	٥	١٩	٩.٥	*
٢٦	تؤرقني فكرة أحلامي المزعجة	٧	٣.٥	١٣	٦.٥	*
٢٧	كثيراً ما أصاب بالآرق	١١	٥.٥	١٤	٧	
٢٨	أفكر أحياناً بالانتحار	٥	٢.٥	٦	٣	
٢٩	يضايقني حرصي على الدقة التامة في جميع أعمالي	١٠	٥	١٥	٧.٥	
٣٠	أشعر بالتعب دون سبب	١٤	٧	١٦	٨	
٣١	كثيراً ما أتصرف دون تفكير	٨	٤	٩	٤.٥	
٣٢	كثيراً ما يضايقني اليأس	١٥	٧.٥	١٨	٩	
	المتوسط الحسابي	٩.٧٥	٤.٨٧	١٣.٤٦	٤.٧٥	- ٥٦.٨١
	الانحراف المعياري	٣.٩٤	١.٩٧	٥.٠٦	٢.٥١	
	عدد أفراد العينة	١٠٥				

درجة الحرية = ٣١

\* معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥ قيمة ت = ١.٦٥٨



## ٤ - التصدي للمشكلات القوامية

١. من الجدول رقم (٤) دلت نتائج البحث على ما يأتي

١. تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التغلب على المشاكل القوامية الأربعة التي طرحها الاستبيان ، وكانت الفروق دالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية في جميع المشاكل المدونة في الجدول أعلاه.

٢. كان الفرق بين المتوسطين العام لمحمور المشكلات القوامية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة ( t ) المحسوبة ( ٦,٩٧ ) وهي اكبر من قيمة ( t ) الجدولية أمام درجة حرية ( ٣ ) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥.

وتتفق نتيجة البحث مع رأي ( عباس الرملي وآخرون ) أن للقوام الشديد النخافة ، أو الزائد السمنة أو المعوج أو المقوس أثر سي من جهة المظهر والشكل ، أما من جهة العزل المرضية والنفسية فهذا أمر محقق ومفروغ منه ولا جدال فيه ( ١٨ - ٤ ) كما تؤكد ( ليلي يوسف ) أن لقوام الفرد قيمة كبرى في تكوين الشخصية للفرد وحالته الجسمية ومشاعره النفسية بل وطريقة تفكيره واتزانه العقلي " ( ١٢٧:٢٦ )

ويرى ( علي المنصوري ) " أن القوام الجيد يدل على حيوية العقل وقوة الإرادة واتزان الشخصية ويبرهن على تطور ذوق الإنسان ورفي إحساسه واحترامه لنفسه واهتمامه بذاته ولا تقتصر أهمية القوام الجيد على المظهر وحده بل تتجسد في الوظائف التي يؤديها مساهمة في تنمية عمل أجهزة الجسم المختلفة وتطورها ، وسيلة لزيادة الإنتاج ومضاعفة الجهد " ( ١٧٥:٢٢ ) ويضيف ( محمد السيد شطا ) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تبني القوام الجيد وتحد من ممارستها من وقوع التشوهات

كان الفرق بين المتوسطين العام للمحمور معنوية عند نسبة ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة ( T ) الجدولية أمام درجة حرية ( ٣١ ) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥.

ويعزي الباحث ظهور هذه الفروق الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية تعود الفرد التغلب على العادات النفسية غير السليمة ، كذلك التغلب على الانطوائية والسيطرة على الانفعالات وتطوير قدرة الفرد على الانتباه ، وهذا يتفق مع رأي ( محمد حسن أبو عيبة ) في ان النشاط الرياضي الداخلي والخارجي يعمل على ظهور السمات الأساسية

الآتية والإخلاص في العمل ، ومراعاة النظام والاستعداد لتقديم المساعدة والأمان بالزمالة والتعاون ، وثبتت إيجابية الموقف الداخلي نحو التعلم ، والسعي لتحسين مستويات الإجاز واستغلال الزمن والنضال في سبيل تحقيق الهدف والشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس والإدراك الذاتي والعمل الجماعي إضافة الى سمات أخرى . ( ١٩٣:٢٦ )

ويرى ( عباس الرملي وآخرون ) ان التربية الرياضية تساعد في تكوين القوام الجيد الذي غالبا ما يتمتع صاحبه بشخصية محبوبة وقوية ، بينما قد يشعر الشخص ذا القوام المشوه بالاكنتاب والانتواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب خلع اكبر جزء من الملابس ( مثل السباحة ) . ( ١٩:١٨ )

كما يؤكد ( محمد حسن أبو عيبة ) أيضا " على العلاقة الوثيقة بين الحالتين الجسمانية والنفسية ، أو ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن ، والتي تتأني من خلال الأشكال الرئيسية لمدرس التربية الرياضية والنشاط داخل المؤسسات التعليمية وخارجها ، والتي تؤمن الحالة الصحية والنفسية الجيدة للطلاب وقدرتهم على المقاومة والإنتاج وتطوير سمات الشخصية الإيجابية " ( ١٨٤:٢٩ ) ويؤكد ( تشارلز بيوك ) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة ، وتخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة " ( ١٠٨:٦ )

جدول رقم ( ٤ )

ممارسة الأنشطة الرياضية في الحد من المشكلات القوامية لدى الشباب .

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	قوامي غير معتدل	-	-	١٤	٧	*
٢	أعاني من النخافة	٦	-	١١	٥,٥	*
٣	أعاني من البدانة	٢	١	١٢	٦	*
٤	عضلاتي ضعيفة النمو	٧	٣,٥	١٣	٦,٥	*
المتوسط الحسابي						
		٥,٠٠	٢,٢٥	١٢,٥٠	٦,٢٥	
الانحراف المعياري						
		٢,٦٤	١,٧٦	١,٢٩	٠,٦٤	
عدد أفراد العينة ن						
		١٠٥		١٠٥		
* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨ درجة حرية = ٣						

وتتفق نتيجة البحث مع رأي ( إبراهيم البصري) الذي يؤكد كفاءة الأجهزة الوظيفية للشخص الرياضي وقابليته على تحمل الجهد وتأخير ظهور التعب (١ : ١١٠ - ١١٢) ويؤكد ذلك كمال درويش " في ان ممارسة الأنشطة الرياضية تحد من الامراض الناتجة من خلال ندرة الحركة " ( ١٧٨: ٢٥ ) حيث يذكر ( سعد جلال ومحمد حسن علاوي ) ان الفرد في هذه المرحلة يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ( ١٤ : ١٧١ ) .

القوامية من خلال التمرينات التعويضية التي تعطى للجسم (٩: ٢٧). ويرى استراند Astrand أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية قد يقلل من الكفاءة الوظيفية للجهازين العضلي والعصبي وكفاءة أجهزة الجسم مما يؤدي إلى كثير من التغيرات في وظيفة تلك الأجهزة والتي قد يصاحبها تعرض الجسم للكثير من الانحرافات القوامية (١٤٧: ٣١)

#### ٤ - ٥ التصدي للمشكلات الصحية

من الجدول رقم ( ٥ ) دلت نتائج البحث على ما يأتي:

١. تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الصحية في ( ٨ ) مشكلات من المشاكل التي طرحها الاستبيان ، وتفوق غير الممارسين في التصدي لمشكلة واحدة فقط . وكانت الفروق دالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ في ( ٥ ) مشاكل ولصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ في ( ٣ ) مشكلات.

٢. كان الفرق بين المتوسطين العام لمحو المشكلات الصحية معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة ( ٢: ٣٢ ) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية امام درجة حرية ( ٧ ) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥ .

#### ٥ - الفصل الخامس / الاستخلاصات والتوصيات

##### ٥ - ١ الاستخلاصات

بناءً على ما ورد في نتائج البحث استخلص الباحث ما يأتي:

١. ان لممارسة الأنشطة الرياضية أثر إيجابي في التصدي للمشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والقوامية والترويحوية والأقلال منها ، وتحقيق الحياة المتزنة للشباب ( وهذا يحقق الغرض الأول ) .

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين ، في جميع المشكلات التي طرحتها البحث ( وهذا يحقق الغرض الثاني ) .

#### جدول رقم ( ٥ )

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الصحية لدى الشباب

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	كثيراً ما أصاب بالآلام في البطن	٧	٣,٥	١٤	٧	*
٢	كثيراً ما أصاب بالصداع	١٥	٧,٥	١٩	٩,٥	
٣	أصاب أحياناً بالدوخة ( الدوار )	١٢	٦	١٧	٨,٥	*
٤	كثيراً ما أفقد شهيتي للأكل	١١	٥,٥	١٢	٦	
٥	تعبت حينما أجري ( أركض )	١٥	٧,٥	٢٣	١١,٥	*
٦	كثيراً ما أصاب بالآلام في البلعوم والوزور	٤	٢	١١	٥,٥	*
٧	كثيراً ما أشعر بالخمول	٥	٢,٥	١٣	٦,٥	*
٨	أعاني من الآلام في المفاصل	٧	٣,٥	٥	٢,٥	
المتوسط الحسابي		٩,١٢	٤,٣٨	١٤,٢٥	٧,٠٠	
الانحراف المعياري		٤,٧٠	٢,٣٠	٥,٤٧	٢,٥٨	
عدد أفراد العينة ن		١٠٥		١٠٥		

\* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥      قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨      درجة الحرية = ٧



## ٥ - ٢ التوصيات

بناءً على ما ورد من نتائج في البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

١. إدخال الدرس المنهجي للتربية البدنية والرياضية ضمن الدروس المنهجية المقررة على طلاب الجامعات والمعاهد والمراكز العليا كافة.

٢. الاهتمام بالتمرينات العلاجية لاصلاح ما ينتج من تشوهات قوامية للطلاب من جراء العادات غير السليمة ، خلال درس التربية البدنية والرياضة والتدريب.

٣. تزويد الجامعات والمعاهد والمراكز المهنية بالمختبرات الرياضية لقياس وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة على أساس علمي مدروس والكشف عن التشوهات القوامية وتقويمها.

٤. زيادة الوعي الرياضي بين الطلبة عن طريق النشرات الدورية الصادرة من الجهات ذات الاختصاص الرياضي .

٥. الاهتمام بأوقات الفراغ التي يعاني منها الطلاب بعد الانتهاء من عشاء اليوم الدراسي ، ووضع برامج منظمة للطلاب لاستثمار وقت الفراغ.

٦. إيجاد متخصصين في الإرشاد التربوي والنفسي يشرفون على سلوك الطلاب وتوجيههم التوجيه السليم.

٧. إيجاد متخصصين من الباحثين الاجتماعيين للإشراف على حل المشكلات التي يعاني منها الطلبة.

٨. عقد ندوات للتوعية الاجتماعية والصحية والنفسية لزيادة الوعي بين الطلاب في مختلف المجالات وتوجيههم لممارسة الأنشطة الرياضية.

٩. تنظيم برامج مسابقات بين الصفوف والشعب لاشراك اكبر عدد ممكن من الطلبة بين البرامج الرياضية المنظمة.

١٠. توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية والتقويمية من ملاعب وقاعات وأجهزة وأدوات.

## الهوامش

١. إبراهيم البصري : الطب الرياضي - الجزء الأول ، دار النضال ، بيروت ١٩٧٥ ف.

٢. إبراهيم وزروماس وحسن الحياوي : أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ ، الطبعة الأولى دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد - الأردن ١٩٨٧ ف.

٣. السيد محمد سليمان : التربية الرياضية وسيلة لشغل أوقات الفراغ لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير، الإسكندرية، ١٩٧٥ ف.

٤. انتصار بونس : السلوك الإنساني ، المكتب الحديث للطباعة والنشر ، القاهرة ١٩٧٥ ف.

٥. بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٠ ف.
٦. شارلز ، أ. بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الأجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٢ ف.
٧. تهازي عبد السلام محمد السيد : أسس الترويح والتربية الرياضية، دار المعارف بمصر ١٩٧٩ ف.
٨. ج - واين رايتستون ، جوزيف جاستمان : التقويم في التربية الحديثة ، وترجمة وهيب سمعان وآخرون ، المطبعة الصالحة بمصر ١٩٦٥ ف.
٩. جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاتلم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
١٠. جلال محمد عبد الوهاب : العلاقات في المجال الرياضي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٦٤ ف.
١١. جوترد ولسن : الخدمة الترويحية والتربية غير المقصودة ، ترجمة ليلي شعراوي ، دار المعارف بمصر.
١٢. جون ديوي : الطبيعة البشرية والسلوك الإنساني ، ترجمة محمد لبيب النجيجي ، مؤسسة الخاتجي ، القاهرة ١٩٦٣ ف.
١٣. راشد حمدون ذنون : دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل - العراق. رسالة ماجستير ، الإسكندرية ١٩٧٩ ف.
١٤. سعد جلال ومحمد حسن علوي : علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة الرابعة ١٩٧٥ ف.
١٥. سلوى سامي الملا : الإبداع والتوتر النفسي ، دار المعارف بمصر ١٩٧٢ ف.
١٦. سهير دبير : بحوث في مجال التربية الرياضية ، دار المعارف بمصر ١٩٧٨ ف.
١٧. سوزان ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة رمزي حليم يس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٤ ف.
١٨. عباس المرعي وآخرون: تربية القوام ، دار الفكر العربي ١٩٧٧ ف.
١٩. عبد الرحمن الشارف بن سليمان : بعض التغيرات البيوكيميائية الناتجة من أداء عمل بدني مقنن وفقاً لأنظمة الطاقة لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير ، طرابلس ١٩٩٦ ف.
٢٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات ) دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٢ ف.
٢١. علي محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، الجزء الأول ، دار المعارف بمصر ١٩٧٧ ف.
٢٢. علي يحيى المنصوري : الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية ، الطبعة الأولى ١٩٧٣ ف.
٢٣. فاروق عبد العظيم وبدر الدين المصري : الإحصاء ، دار الكتاب الجامعية ١٩٧٢ ف.
٢٤. فؤاد أبو حطب : بحوث في تقنين الاختبارات النفسية ، مكتبة الأجلو المصرية ١٩٧٧ ف.
٢٥. كمال درويش: نظريات وطرق التربية الرياضية للترويح والفراغ. دار الجيل للطباعة، مصر ١٩٧٧ ف.
٢٦. ليلي يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، الطبعة الثانية . مكتبة الأجلو المصرية ، القاهرة ١٩٦٢ ف.
٢٧. محمد السيد شطا : تشوهات القوام . دار المعارف بالإسكندرية.

